În aceste zile, la Palatul pionierilor...

La palatul celor mici, forfota începe dis de dimineață. La o oră la care pionierii sînt încă în brațele lui... Moș Ene, pe bazele sportive din incinta palatului de basm se fac ultimele pregătiri. Se marchează terenurile de fotbal, volei și baschet; se verifică instalațiile din „parcul de distracții": se umplu bazinele de înot cu apă proaspătă.

In ziua în care am vizitat palatul, poposiseră acolo pionieri din școlile raioanelor Griviția Roșie și 1 Mai. Aproape 300. Au făcut un careu uriaș și au ascultat programul de „tabără" prezentat de tovarășa instructoare superioară Elena Mocanu. Apoi, în ordine, sub conducerea profesorilor de la școlile respective s-au îndreptat, după preferințe, spre terenul de fotbal

O demonstrație (publică) de gimnastică artistică la Palatul pionierilor, în frumoasele zile de vacanță

(bineînțeles, cei mai mulți..), spre cel de volei, baschet sau către „parcul cu distracții" (mai ales, prichindeii din clasele I și a II-a pentru care balansoarele, bărcile și caruselurile au constituit o mare atracție!)

De la ora 11, programul de tabără s-a unificat: mai întîi, un film (în acea zi a rulat „Patru în potop") și apoi două ore de bazin. Negreșit, cel mai atractiv număr din program, cel mai plăcut și totodată cel mai util. Pentru că acolo, sub îndrumarea unor antrenori, pionierii se inițiază în tainele înotului. O dată cu terminarea taberei, cei mai mulți obțin și diploma de absolvire a cursului.

Ne explica prof. Vlad Dogaru, responsabilul resortului sportiv:

— **La 1 iulie s-a inaugurat primul ciclu de învățare a înotului. Participă aproape 350 de pionieri. La 19 iulie se vor număra... bobocii. Apoi, de la 20 iulie, un nou ciclu. Pînă la sfîrșitul vacanței intenționăm să inițiem circa 1.000 de pionieri.**

Coordonatorul centrului de înot, prof. Dumitru Matei, ne-a prezentat antrenorii care lucrează cu viitorii înotători: prof. Mihaela Chiriac și studenții de la I.C.F. Cornel Atanasiu, Nicolae Vinturici și Werner Weiland. Toți țin să sublinieze interesul copiilor pentru natație, disciplina lor, progresul realizat încă din primele zile.

Ne-a ispitit să aflăm și părerea cîtorva dintre „elevi". Am ascultat-o mai întîi pe Anca Dumitrescu, clasa a IV-a, școala de 8 ani nr. 32: „**Nu mi-aș fi închipuit că înotul se învață atît de repede! La primele lecții îmi era teamă de apă. Acum trebuie să fiu chemată de mai multe ori pentru a ieși din bazin**". Doina Baloga clasa a V-a, școala nr. 150: „**In școală am practicat voleiul și atletismul. Mi-au plăcut, în egală măsură. Inotul însă m-a cucerit! In toamnă, o dată cu noul an școlar, mă voi înscrie în secția de natație a Școlii sportive de elevi, fiindcă sînt hotărîtă să devin o bună înotătoare**".

Iată și părerea unui pionier, Dan Petrescu, clasa a V-a, școala nr. 146: „**Toți profesorii antrenorii și instructorii se poartă frumos cu noi, au multă răbdare, ne învață cu pricepere acest frumos sport. Le-am povestit prietenilor de pe strada mea cît de bine mă simt aici. I-am convins ca la ciclul următor să se înscrie și ei**".

Este limpede că în aceste zile, la Palatul pionierilor se desfășoară o activitate vie, plăcută și interesantă. Pionierii stau în soare, în apă, respiră aerul curat al parcului. Sînt înconjurați cu dragoste, leagă prietenii. Intr-un cuvînt se bucură de o copilărie fericită!

T. STANCIU

Pentru o activitate mai bogată la bazinele de înot din orașul Ploiești

Cu prilejul unei vizite la asociația sportivă Tînărul Petrolist, de pe lîngă rafinăria „Lazăr Edeleanu", ne-am îndreptat pașii și spre baza ei sportivă. Este de fapt un complex sportiv deoarece cuprinde un teren de fotbal, un teren de volei, o pistă de atletism, o popicărie ultramodernă și un bazin de înot de 50 de metri.

La bazinul de înot am întîlnit o grupă de copii care pătrundeau în tainele acestui minunat sport. Era o adevărată plăcere să vezi atenția încordată, marea dorință a micuților elevi de a executa cît mai corect mișcările indicate de instructori. Pe plaja din jurul bazinului se mai afla o tînără, citind o carte, și cîțiva băiețandri discutînd sub arșița razelor soarelui. Printre cei de pe plajă nu se afla însă nici unul dintre membrii asociației Tînărul petrolist.

Am relatat această întîmplare deoarece, cu ocazia respectivă, ne-am amintit că, în urmă cu cîteva luni, cineva remarca în glumă că în orașul Ploiești sînt mai multe bazine decît înotători. Fapt neplăcut, spus în glumă, dar profund adevărat — pe atunci.

In orașul Ploiești sînt mai multe bazine decît în oricare alt oraș din țară, excluzînd, firește, Bucureștiul. Activitatea, în această ramură de sport, a fost însă, multă vreme — parafrazînd pe marele concetățean al ploieștenilor — sublimă dar inexistentă. Intr-o statistică prezentată de către comisia regională de natație, la sfîrșitul anului 1961 se arăta că nici o asociație sportivă ploieșteană nu are secție de natație afiliată, deși pe teritoriul orașului există 7 bazine, dintre care patru de 33 m, unul de 50, altul de 80 m și însfîrșit unul de 25 de metri lungime. Trei dintre acestea au și instalații de încălzit apa. In același „bilanț" se spunea, de asemenea, că au avut loc cîteva concursuri. Aceste întreceri au fost însă sporadice, fără să se fi întocmit un plan judicios. Trebuie spus aici, de asemenea, că nu de mult în cadrul regiunii Ploiești a fost organizat un curs de instructori sportivi de înot.

S-a schimbat ceva în natația ploieșteană în ultimele luni? Da. Începutul a fost făcut. Există acum un antrenor calificat — Ovidiu Ionescu — ajutat de încă trei instructori sportivi. Au fost afiliate cinci secții (mai puține totuși decît bazine?!) și aproape 500 de copii învață înotul. Fără a fi atins nivelul posibilităților existente, acest „simbure" poate da o recoltă bogată. Pentru aceasta este însă necesar ca membrii comisiei regionale de specialitate să dovedească mai mult simț de răspundere, mai multă preocupare pentru popularizarea natației în rîndul tinerilor și tinerelor din asociațiile sportive ploieștene. Cele trei centre de învățarea înotului nu sînt suficiente, numărul lor trebuind să fie mărit, iar conducerea asigurată cu cadre corespunzătoare. Consiliul clubului sportiv Petrolul are datoria să organizeze mai multe competiții, pentru a atrage în jurul bazinelor un număr sporit de elemente talentate dintre care să fie selecționate cele ce pot fi capabile de performanțe superioare. Activitate, activitate cît mai bogată — iată principalul obiectiv care stă în fața activiștilor de la clubul Petrolul, pentru a fi pusă pe un drum bun natația ploieșteană.

VALENTIN PAUNESCU

VESTI de la corespondenți

O NOUĂ ASOCIAȚIE SPORTIVĂ A MUNCITORILOR MINERI

De curînd, în orașul Petroșeni a luat ființă o nouă asociație sportivă, constituită pe lîngă exploatarea minieră Dilja. In cadrul adunării de alegere și constituire a organelor conducătoare, cei 90 de membri UCFS și-au propus să înființeze secții de atletism, turism și fotbal. Printre cei aleși în consiliu, figurează și ing. Emeric Farkaș, jucător de bază în echipa de fotbal Jiul Petrila.

STAICU BĂLOI

CONCURSUL DE TIR DE LA RM. VILCEA

La Rm. Vilcea s-a desfășurat recent un interesant concurs de tir, la care au luat parte cei mai buni trăgători ai asociațiilor sportive Sănătatea, Flamura roșie, Oltul și Voința, toate din Rm. Vilcea. La băieți, primul loc a fost cucerit de Eugen Szabo (Sănătatea) care a totalizat 87 de puncte din 100 posibile, urmat de Dumitru Popa (Flamura roșie) cu 83 puncte și Aurelian Vasilescu (Oltul) cu 82 de puncte. La fete, întrecerea a fost cîștigată de Gheorghița Breazu (Oltul) cu 63 de puncte, urmată în clasament de Denisa Catană (Sănătatea) cu 61 puncte și de Marinela Vlasie (Sănătatea) cu 43 puncte.

DRAGOMIR ROȘIANU

„CUPA OLIMPIA" LA TIR A FOST CUCERITĂ DE C.S.M.S. IAȘI

Poligonul de la Brașov a găzduit un interesant concurs de tir, organizat de clubul sportiv Olimpia Brașov. La startul probelor au fost prezenți 52 de participanți, reprezentînd o serie de cluburi și asociații sportive fruntașe din țară, care și-au disputat „Cupa Olimpia". Intrecerile s-au desfășurat la proba de armă liberă 3x30 de focuri, primele locuri fiind cucerite de următorii sportivi: JUNIOARE, poziția culcat: Gabriela Ranghelovici (Știința București) 294 p; poziția genunchi: Margareta Filip (Olimpia Brașov) 278 p; poziția în picioare: Margareta Filip 254 p; trei poziții: Margareta Filip 824 p; JUNIORI, poziția culcat: Traian Cogut (C.S.M.S. Iași) 291 p; genunchi: I. Olărescu (Știința București) 286 p; în picioare: Tr. Cogut 262 p; trei poziții: Tr. Cogut 837 p; SENIOARE: poziția culcat: Aurelia Nagy (Mureșul Tg. Mureș), poziția genunchi: Ana Goreti (Olimpia București), 285 p, în picioare: Ana Goreti 263 p; trei poziții: Ana Goreti 838 p; SENIORI, poziția culcat: G. Vasilescu (Progresul București) 293 p; genunchi: Gh. Sicorschi (Olimpia Brașov) 284 p; în picioare: G. Vasilescu 271 p; trei poziții: C. Antonescu (Olimpia București) 840 p. In clasamentul pe echipe, primul loc a fost ocupat de trăgătorii de la C.S.M.S. Iași cu 12 p, urmați de cei de la Dinamo București cu 13 p, Știința București 14 p, Olimpia București 15 p, Olimpia Brașov 17 p, Progresul București 17 p și Metalul București 24 p. Sportivii de la Mureșul Tg. Mureș și Steaua București au concurat doar pentru probele individuale.

CAROL GRUIA

TEREN DE VOLEI CU LUMINĂ FLUORESCENTĂ

Recent, baza sportivă a asociației Energo din orașul Bacău s-a îmbogățit cu un teren de volei, înzestrat cu instalație de nocturnă cu lumină fluorescentă. La construirea terenului, un aport deosebit l-au adus utemiștii din cadrul asociației sportive. Datorită acestui teren, echipa de volei are posibilitatea să se antreneze și să susțină meciuri oficiale în nocturnă.

IOAN ARHIRE

Dobrogenii desfășoară o susținută activitate turistică

Turismul se bucură de o mare popularitate în regiunea Dobrogea. Mii de excursioniști vizitează localitățile din vecinătatea mării sau, folosind trenurile și autocarele O.N.T. Carpați, pleacă în excursii ce se prelungesc fie pe Valea Prahovei, fie pînă la Bicaz, acolo unde mîna omului a ridicat stavilă Bistriței.

Din inițiativa O.N.T. Carpați s-au organizat trei categorii de excursii, intitulate: „*Să ne cunoaștem patria*", „*Să cunoaștem trecutul ei*", „*Să cunoaștem realizările ei*". In primul semestru al anului, aproape 12.000 de excursioniști — dintre care peste 4.000 de țărani colectiviști — au vizitat țara. La dispoziție le-au stat pînă acum mai bine de 50 de excursii. Astfel, în primul trimestru 5.000 de muncitori și țărani din raioanele Negru Vodă, Hîrșova, Istria și Măcin au vizitat Muzeul Doftana și la București Muzeul de Istorie a partidului. In trimestrul doi au fost organizate excursii la Bicaz, Săvinești, Piatra Neamț. De asemenea, numeroși muncitori de la S.N.M.T. au vizitat Fabrica de rulmenți din Birlad. Totodată, cu sprijinul organelor de partid, s-a organizat pentru colectiviștii fruntași din raionul Negru Vodă o tabără de vară la Sinaia, unde au plecat cîte 200 de colectiviști în fiecare serie. 5.000 de colectiviști fruntași din diferite regiuni ale țării, au avut prilejul să viziteze monumentele istorice ale Dobrogei antice și frumoasele stațiuni de pe litoral. Pentru lunile următoare este programat un număr sporit de excursii pe Valea Prahovei, pe Valea Oltului și la Bicaz.

Meritâ, de asemenea, a fi evidențiată activitatea O. N. T. Dobrogea (responsabil tov. Carabatache) și în același timp să remarcăm activitatea unor mari întreprinderi din regiunea Dobrogea, S.N.M.T., D.R.N.C., U.S.A.S. Năvodari, Cimentul Medgidia, I.M.U. Medgidia, fabrica de conserve Tulcea și a unor raioane, ca Negru Vodă, Babadag și Tulcea care au organizat sau au participat la un mare număr de excursii.

L. BRUCKNER — coresp.

GIMNASTICA DE INVIORARE

„Program nr. 16"

Ex. 1. — Mers pe loc cu spatele drept și cu ridicarea genunchilor în față, apoi alergare ușoară pe loc sau cu deplasare în jurul camerei.

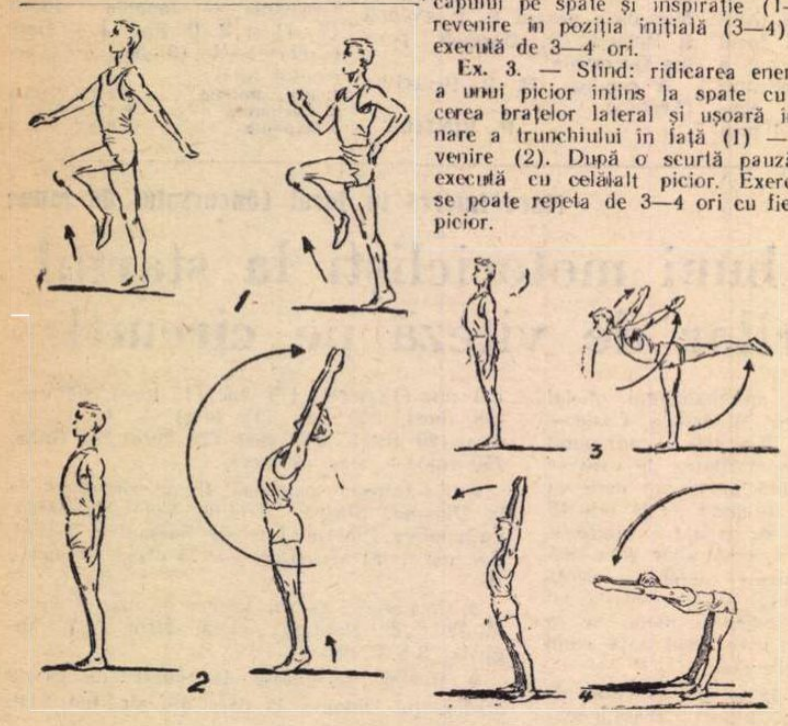
Ex. 2. — Stînd în fața ferestrei deschise: ducerea brațelor prin înainte în sus, ridicarea pe vîrfuri, ducerea capului pe spate și inspirație (1—2), revenire în poziția inițială (3—4). Se execută de 3—4 ori.

Ex. 3. — Stînd: ridicarea energică a unui picior întins la spate cu ducerea brațelor lateral și ușoară înclinare a trunchiului în față (1) — revenire (2). După o scurtă pauză se execută cu celălalt picior. Exercițiul se poate repeta de 3—4 ori cu fiecare picior.

Ex. 4. — Stînd depărtat cu brațele întinse în sus, spatele drept: aplecarea trunchiului la orizontală menținînd spatele drept (1—2), revenire (3—4). Se execută de 4—6 ori.

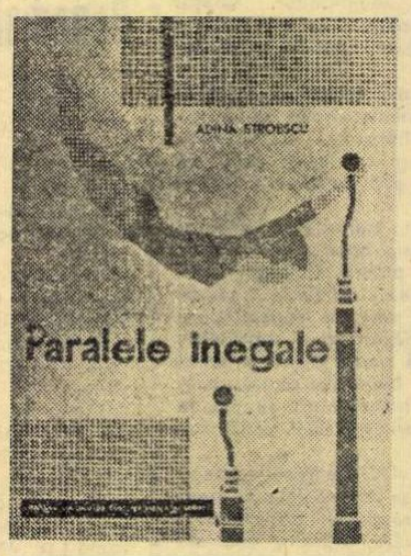
Ex. 5. — Stînd depărtat cu mîinile pe șold: îndoirea laterală a corpului spre stînga (1) revenire (2) — îndoire spre dreapta (3) — revenire (4). Se execută de 3—4 ori în fiecare parte.

Ex. 6. — Stînd depărtat cu brațele lateral: săritură ca mingea cu apropierea și depărtarea picioarelor și cu coborîrea și ridicarea laterală a brațelor la fiecare săritură. Se poate repeta de 3 ori cîte 8 sărituri.



Noi cărți cu temă sportivă

ADINA STROESCU: Paralele inegale.



O lucrare care să prezinte una din cele mai atractive probe ale gimnasticii sportive — paralelele inegale — se făcea necesară de multă vreme. Probă relativ tînără (a fost înscrisă oficial în regulament o dată cu întrecerile celei de a IX-a ediții a Jocurilor Olimpice), paralelele inegale presupun o gamă variată de mișcări, din pozițiile cele mai diferite (stînd, atîrnat, sprijinit etc.), în regim gradat de efort și de pregătire a sportivelor.

In afară de latura ei spectaculară, proba de paralele inegale, prin mișcările ei specifice are un rol deosebit în dezvoltarea unor calități indispensabile mai ales sportivelor care „merg" la performanță: forță, viteză de reacție, îndemînare, curaj etc. Dar, expresivitatea probei nu poate fi realizată decît după multe exerciții de antrenament, după zile întregi de muncă stăruitoare, pînă la însușirea perfectă a tehnicii mișcărilor, pînă la formarea deprinderilor specifice. In acest sens, lucrarea Adinei Stroescu constituie un prețios îndrumar. Autoarea își clădește întregul material pe observații culese cu prilejul vizionării unor concursuri internaționale, în cadrul muncii de pregătire și antrenament a lotului reprezentativ feminin sau în orele practice desfășurate la Institutul de Cultură Fizică.

Cursivitatea prezentării ca și varietatea de schițe și desene completează armonios această lucrare inedită, pe cît de interesantă pe atît de completă și pe care o recomandăm antrenorilor de specialitate, profesorilor de educație fizică și sportivelor gimnaste.

GH. GHIȘOIU și AL. MUSZI: Gimnastica sub formă de joc.

Titlul lucrării lui Gh. Ghișoiu și Al. Muszi aproape că ne scutește de a-i mai face cuvenita prezentare. Este demnă de subliniat ideea ingenioasă a celor doi autori de a cuprinde exercițiile de gimnastică sportivă sub formă de jocuri, dîndu-le astfel vioiciune, atractivitate.

Prin conținutul ei, această lucrare se adresează unei mase largi de cititori, de la elevii de școală încă nehotăriți ce sport să îmbrățișeze și pînă la gimnaști și sportivi în genere, cărora le oferă posibilitatea de a-și alcătui un program metodic de pregătire fizică generală.